

Zeitschrift: Mariastein
Herausgeber: Benediktiner von Mariastein
Band: 88 (2011)
Heft: [1]: Themenheft : Stille

Artikel: Wenn der Arzt Ruhe verschreibt : Plädoyer für eine Kultur der Stille
Autor: Brantschen, Niklaus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1032500>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn der Arzt Ruhe verschreibt

Plädoyer für eine Kultur der Stille

P. Niklaus Brantschen SJ, Bad Schönbrunn

«Wenn ich Arzt wäre und man mich fragte: Was rätst du? – Ich würde antworten: Schaffe Stille». Dieses Wort von Sören Kierkegaard gibt zu denken. Stille tut not. Der Lärm ist gross und er wird, bedingt unter anderem durch die wachsende Mobilität, noch grösser. Einem Teppich gleich breitet er sich über die Siedlungsgebiete aus, belastet Mensch und Tier und gefährdet ihre Gesundheit. Körper und Seele reagieren auf den durch Lärm bedingten Stress: Erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, Magengeschwüre, Schlafstörungen und Depressionen sind nur einige der möglichen Folgen. Wen wundert's, dass in einer solchen Situation über Stille, Ruhe und Sammlung viel gesprochen und geschrieben wird. Stille, oder das Fehlen der Stille, ist zu einem Politikum geworden. Es gilt, nicht nur entschieden und nachhaltig gegen Luft- und andere Umweltverschmutzung anzukämpfen, sondern auch gegen Lärm. Und es gilt,

Pater Niklaus Brantschen (*1940), Jesuit, Priester und autorisierter Zen-Meister ist Begründer und langjähriger Leiter des Lassalle-Hauses in Bad Schönbrunn (bei Zug). Er ist erfahrener Kursleiter, gefragter Referent und Buchautor ("Auf dem Weg des Zen. Als Christ Buddhist" und "Via Integralis. Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen", u.a.) und initiierte – zusammen mit Pia Gyger, das Lassalle-Institut für Zen. Ethik. Leadership. und das Projekt "Jerusalem – Offene Stadt zum Erlernen des Friedens in der Welt".

sich für mehr Stille einzusetzen. Ruhezeiten und Orte der Stille werden geschaffen und mit entsprechenden Schildern markiert. Wir finden diese Schilder an Kirchentüren, in bestimmten Eisenbahn-Waggons oder in Krankenhäusern. Die Botschaft ist unmissverständlich, die Zeichen sprechen für sich: Ein Handy, mit einem Rotstift durchgestrichen, oder ein geschlossener Mund mit dem warnenden Zeigefinger davor, oder ein kurzes Wort mit Ausrufezeichen – Psst!

Ruhezeiten und Orte der Stille entsprechen offenbar einem Bedürfnis. Bedeutet aber, so dürfen wir fragen, die Abwesenheit von Worten schon Schweigen und Stille? Ein Zaun um den Garten garantiert noch nicht gutes Gemüse. Es braucht das Pflanzen und die Pflege. So ist es auch mit der Stille. Den Lärm fernhalten und ihn womöglich vermeiden ist notwendig, genügt aber nicht. Es braucht nichts weniger als eine «Kultur der Stille». Deshalb gebe ich im Folgenden einige Hinweise zu deren Pflege. Doch zuerst stellt sich die Frage: Wollen wir überhaupt Stille? Ist uns das Getue, Gehabe und Gerede nicht lieber?

Die Ambivalenz der Stille gegenüber erkennen

Stille und Schweigen! Wir sind ihnen gegenüber auf eigenartige Weise ambivalent. Sie ziehen uns an und schrecken uns ab. Wir sehen uns nach ihnen und haben doch wieder Angst davor. Sie erscheinen uns erstrebenswert, und doch haben wir Mühe, uns ihnen auszusetzen. Der Grund ist unter anderem

folgender: In der Stille und im Schweigen begegnen wir uns selbst – Schattenseiten, unge löste Probleme und «Unter-den-Teppich-Gekehrtes» inbegriffen. Wer sich aber der Stille stellt und tiefes Schweigen pflegt wird diese

Bei Tagesanbruch verliess Jesus die Stadt und ging an einen einsamen Ort.

(Lukas 4,42)

als etwas Umfassendes, Richtendes und Ausrichtendes erfahren. Max Picard hat dies in seinem hervorragenden Büchlein *Die Welt des Schweigens* so zum Ausdruck gebracht: «Wo das Schweigen ist, da wird der Mensch vom Schweigen angeschaut; es schaut den Menschen an, mehr als der Mensch das Schweigen. Er prüft das Schweigen nicht, aber das Schweigen prüft ihn.» (Anm.: Max Picard, *Die Welt des Schweigens*, Erlenbach-Zürich 1948, S. 11)

Wie aber lerne ich, Stille zu lieben und das Schweigen zu pflegen?

Stille sitzen und atmen

Stille sitzen und atmen, das klingt einfach – ist es aber nicht. Versuchen wir es:

Wir nehmen Platz auf dem Kissen, Schemel oder Stuhl und richten uns auf, sind in einer guten Spannung, aber zugleich gelöst. Die Hände liegen im Schoß. Oder wir legen, etwas formeller, die linke offene Hand in die rechte, die Daumenspitzen berühren sich. Die Augen richten wir vor uns auf den Boden. Sie bleiben also offen. Der Mund ist geschlossen, aber nicht verbissen. Nun achten wir auf den Atem, spüren wie er ein- und ausströmt, ganz natürlich und ruhig, wie von selbst. Bei jedem Ausatmen lassen wir alle Vorstellungen, Gedanken und Bilder los. Fangen wir an zu träumen und zu fantasieren, können wir jederzeit zur Übung zurückkehren. Der Atem ist da, er verlässt uns nicht. Wir lassen uns Zeit. Einatmen – ausatmen; einatmen – ausatmen, *aufatmen!* Atem ist Le-

ben. Er hilft uns in der einzigen Zeit zu leben, die uns wirklich gehört, in der Gegenwart.

In der Gegenwart zu leben, ganz wach und präsent zu sein, braucht Zeit und Geduld. Ein alter Chinese pflegte zu sagen, seit dreissig Jahren versuche er, dem Atem zuzuschauen, ohne ihn dabei zu stören. Immer wieder werden wir von bestimmten Vorstellungen und Ideen abgelenkt. Die Gedanken jagen sich wie Affen auf einem Baum. Je mehr wir am Baum rütteln, je mehr wir also versuchen, die Affen loszuwerden, umso mehr scheint ihnen unser Bemühen Spass zu machen. Und wenn wir sie abschütteln, klettern sie flink wieder auf den Baum. Wie wäre es mit einem Stille-Halten-Abkommen? Also ruhig sitzen und atmen. So wird es den Affen zu langweilig, und sie suchen sich einen anderen Baum, wo sie spielen können.

Stille sitzen und atmen! Das Verständnis für diese elementare menschliche Grundhaltung ist in den letzten Jahren gewachsen, nicht zuletzt dank Zen. Dabei finden viele Menschen in der christlich abendländischen Tradition auffallende Parallelen zum «Sitzen in Meditation» (Zazen). Etwa bei den Mönchsvätern.



Das Unkörperliche im Körperlichen einzufangen

Die Mönchsväter der Ostkirche verstehen es meisterlich, den Leib und den Atem in die geistliche Übung einzubauen. Sie sind Menschen der Ruhe, des Schweigens, Hesychasten also, die sich bemühen «das Unkörperliche im Körperlichen einzufangen». Dabei vermeiden sie es, beim Meditieren ungeduldig die Stellung zu ändern, denn sie wissen: «Die Bäume, die oft umgepflanzt werden, fassen keinen Boden.» Was den Atem betrifft, so soll er ruhig sein: «Das ungestüme Atmen verdunkelt den Geist und beunruhigt und zerstreut die Seele.» Das ruhige Ein- und Ausatmen führt dagegen «ganz allmählich zur Einkehr des Geistes in sich selbst. Diejenigen, welche die Ruhe des Körpers und die Versenkung der Seele üben, werden es erfahren». (Anm.: Vgl. dazu: Niklaus Brantschen, *Der Weg ist in Dir*, Einsiedeln, 4. Aufl. 1996, S. 31 f.)

Die Einsicht der Mönchsväter (von den Müttern ist wenig bekannt) ist in der Tradition nie verloren gegangen. Und so überrascht es nicht, bei Meister Eckehart Sätze zu finden wie:

Wenn der Mensch sitzt,
so sinkt das grobe Blut
und die lichten Geisteskräfte
dringen hinauf zum Hirn:
so wird das Bewusstsein erleuchtet.

Auf sehr humorvolle Weise hat Angelus Sile-
sius auf den Punkt gebracht, worum es geht:

Viel eher wird dir Gott
Wenn du ganz müssig sitzt,
Als wenn du nach ihm läufst,
dass Leib und Seele schwitzt

Im Zendo (Meditationssaal) des Lassalle-Hauses
Bad Schönbrunn. P. Niklaus Brantschen zeigt,
wie man auch im Meditationssitz lächeln kann.

In dem Buch *Via Integralis. Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen* haben Pia Gyger und Niklaus Brantschen dargestellt, wie Ost und West sich in der Suche nach Stille ergänzen und bereichern können. Es muss aber nicht Zen oder formelle Kontemplation sein. Es gibt andere bewährte Wege. Zum Beispiel eine kürzere oder längere Wanderung oder ein Gang in mehr oder weniger hohe Berge.

Die Stille der Berge erfahren

«Die Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler». Dieses Wort von J. W. von Goethe aus *Wilhelm Meisters Wanderjahre* ist mir aus dem Herzen gesprochen. Sie decken sich präzise mit der Erfahrung, die ich im Laufe meines Lebens wieder und wieder machen durfte. Es müssen aber nicht hohe Berge sein. Das Zugerland, meine Wahlheimat, ist mit seiner voralpinen Moränenlandschaft und mit seinen Seen wie geschaffen für Wanderungen. Sooft ich dort oder anderswo unterwegs bin, stelle ich bereits nach wenigen Stunden fest, wie mit jedem Schritt der Lärm und die Betriebsamkeit zurück bleiben, aber auch wie meine eigene Geschäftigkeit von mir abfällt und ich stiller werde.

Man kann sich aber auch beim Sammeln von Beeren sammeln und stille werden. Diesen

Die grössten Wunder gehen in der
grössten Stille vor sich.

(Wilhelm Raabe)

Sommer und Herbst habe ich wirklich oft Beeren gesammelt und mich dabei eingesammelt: Wilde Erdbeeren im Wald, dann Himbeeren im Garten und schliesslich Brombeeren am Waldrand.

Dank Musik Stille erfahren

Dankbar erinnere ich mich an ein Konzert, zu dem mich ein guter Freund eingeladen

hatte. Der grosse Saal des Kultur- und Kongresszentrums Luzern war bis auf den letzten Platz besetzt. Auf dem Programm stand unter anderem Ludwig van Beethovens Konzert für Klavier und Orchester Nr.5, Es-Dur, op. 73. Was ich schon oft sagen hörte, hier durfte ich es erfahren: Es ist der Ton, der die Musik macht; es sind aber auch die Pausen zwischen den Tönen und zwischen den einzelnen Sätzen. Jeder Ton wird aus der Stille geboren, wird, solange er klingt, von Stille umgeben und klingt schliesslich in die Stille aus.

Möchten Sie Mozart gewesen sein? In dieser dichten Betrachtung von Peter Bichsel zu Mozarts Credo-Messe ist nachzulesen, wie es dem Schriftsteller beim Hören und Schreiben ergangen ist: «Ich habe die Credo-Messe tagelang, wochenlang gehört, als ich versuchte, diesen Text zu schreiben. Und je mehr ich sie hörte, desto weniger wollte mir einfallen. Musik schlägt einem die Wörter aus den Händen, Musik macht sprachlos. Ein Dasein ohne Sprache – ich kann mir das immer wieder schwer vorstellen – aber so etwas muss es geben, die Verliebten wissen es. Hie und da gibt es nichts mehr zu sagen, und Musik ist Einüben in das Schweigen.» (Anm.: Peter Bichsel, *Möchten Sie Mozart gewesen sein?* Stuttgart 1999, S. 11.)

Es ist hilfreich, sich an Momente kraftvoller Stille zu erinnern, an erfüllte Augenblicke, die uns und unsere Welt zum Klingen gebracht haben. Solche Momente helfen uns, es mit der Stille wieder oder wieder einmal zu versuchen.

Der Stille leise die Hand hinhalten

Es führen verschiedene Wege zur Stille, aber keiner führt an mir selbst vorbei, und keiner kommt ohne geduldige achtsame Wahrnehmung aus. Bernhard von Clairvaux mahnt denn auch den vielbeschäftigten Papst Eugen III neben allen andern Menschen sich nicht zu vergessen! Er sei ja schliesslich auch ein Mensch:

«Höre also, was ich rügen und raten möchte: Wenn du dein ganzes Leben und Wissen für

die Tätigkeit aufwendest, für die Besinnung aber nichts, soll ich dich da etwa loben? ... Wenn du vom gleichen Wunsch beseelt bist, für alle da zu sein, wie der Apostel, der allen alles geworden ist, so lobe ich deine Menschenliebe, doch nur, wenn sie vollkommen ist. Wie kann sie aber vollkommen sein, wenn du ausgeschlossen bist? Auch du bist ein Mensch. Die Menschenliebe kann somit nur dann umfassend und vollständig sein, wenn das Herz, das alle umschliesst, auch dich aufnimmt. Denn was nützt es dir sonst, wenn du alle gewinnst, wie der Herr sagt, nur dich selbst aber verlierst? Wenn dich deshalb alle in Beschlag nehmen, so sei auch du selber einer von ihnen. Wieso sollst nur du um das Geschenk deiner selbst betrogen werden? Wie lange noch willst du ein Geist sein, der ausgeht, aber nicht heimkehrt? Wie lange noch willst du dich nicht auch selbst empfangen, wenn unter den anderen die Reihe an dich kommt? Klugen und weniger Klugen bist du verpflichtet, nur dir allein willst du dich versagen? Törichte und Weise, Sklaven und Freie, Reiche und Arme, Männer und Frauen, Alte und Junge, Kleriker und Laien, Gerechte und Ungerechte, alle haben gleichermaßen Anteil an dir, alle schöpfen aus

Der Mensch besieht sein Spiegelbild
nicht im fliessenden Wasser, sondern im
stillen Wasser.

(*Dschuang Dsi*)

deinem Herzen wie aus einer öffentlichen Quelle. Nur du allein willst abseits stehen und dürsten? ... Schliesslich: Wer gegen sich selbst böse ist, gegen wen ist der gut? Achte also darauf, dass du dir – ich will nicht sagen, immer, nicht einmal häufig, doch dann und wann – Zeit für dich selber nimmst!» (Anm.: Bernhard von Clairvaux, *Sämtliche Werke lateinisch/deutsch*. Innsbruck 1990, Band I, S. 639ff.)

Die Pflege der Stille braucht Zeit. Und sie braucht einen Rhythmus: Wochen im Jahr,

Gesamtaufnahme von Bad Schönbrenn, das P. Niklaus Brantschen SJ 1993 als Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung und als Lassalle-Haus neu positioniert hat.



einen Tag jeden Monat oder alle drei Monate, eine Stunde in der Woche, ein paar Minuten am Tag, an denen ich Einkehr halte und Stille pflege. Nicht wenige Menschen gönnen sich heute einen «Wüstentag». Ein Wüstentag bedeutet, sich einen ganzen Tag an einen ruhigen Ort zurückzuziehen, etwa in ein Kloster. Es ist ein Tag, an dem ich mich mir selbst stelle und lerne, Stille nicht nur zu ertragen, sondern – Geduld vorausgesetzt – zu genießen.

Nicht müde werden lautet der Titel eines Gedichtes von Hilde Domin. (Anm.: Hilde Domin, Gesammelte Werke, Frankfurt am Main 1987) Dieser Titel und die kurzen Verse sind wie ein Programm für die Kultur der Stille:

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.

Die Pflege der Stille braucht nicht nur Zeit und einen Rhythmus; sie braucht auch Geduld und Fingerspitzengefühl. Unter Druck

und Zwang gedeiht sie schlecht. Halten Sie deshalb dem Wunder der Stille leise die Hand hin wie einem Vogel. Er wird sich an Sie gewöhnen, und Sie werden sein Lied, den heilsamen und heilenden «Klang des Schweigens» vernehmen – auch mitten auf dem Marktplatz des Lebens.

Bücher und CD von Niklaus Brantschen:

Niklaus Brantschen, **Auf dem Weg des Zen**. Als Christ Buddhist, 4. Aufl., Kösel-Verlag 2007.

Niklaus Brantschen und Pia Gyger, **Via Integralis**. Wo Zen und christliche Mystik sich treffen. Ein Übungsweg, Kösel-Verlag 2011.

Niklaus Brantschen, **Die Kultur der Stille ist der Anfang der Weisheit**, Original-Vortrag Oktober 2009 auf CD, Auditorium Netzwerk.